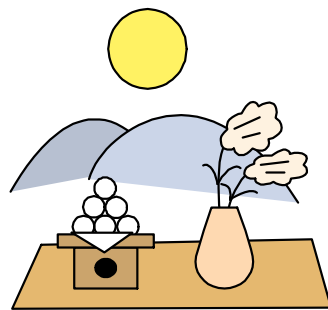


楽しく食べよう！

2020年9月号

日中はまだ暑い日が続きますが、朝晩は過ごしやすくなってきます。温度差に気を付けて体調管理に努めましょう。今年は、思うように外出ができず、気分も沈みやすいです。少人数で、密にならないようなストレス発散方法を見つけていきましょう。



健康コラム

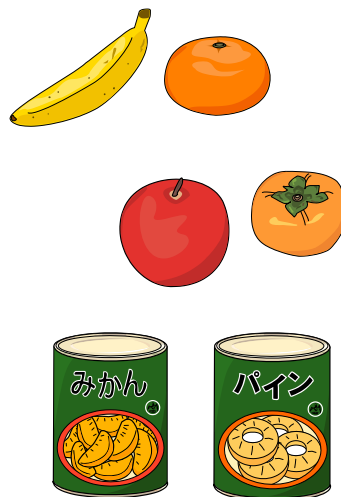


～ 災害用備蓄食について その⑦ ～

今月号は、災害用備蓄食シリーズ第7弾として『果物と調味料』についてお伝えします。『果物』には、『ビタミン』『ミネラル』が含まれ栄養的にも摂取してほしいものです。また、デザート感覚もあり、心を落ち着かせるためにも備蓄しておくといいでしょう。『調味料』は、味に変化を付けられます。是非、お好みの調味料と一緒に備蓄しておきましょう。

《生の果物》

『バナナ』『みかん』などそのまま食べられる果物は、災害直後から食べることができます。『りんご』『なし』『柿』などの果物は、日持ちがするので少し落ち着いたころでも食べられます。



《果物の缶詰》

『缶切り不要の缶詰』や『カットされた果物の缶詰』を備蓄すれば、災害直後からそれを器にして食べることができます。お好みのフルーツ缶などを備蓄すると心が穏やかになります。

《調味料》

『砂糖』『塩』『酢』『しょうゆ』『油』などが、常備されていると味に変化を付けられます。

『カレー粉』『こしょう』などの香辛料も味のアクセントになります。いつも食べ慣れている好みの味付けができるよう備蓄することをおススメします。『ケチャップ』『マヨネーズ』など冷蔵庫で保存する調味料は、早い段階で使いましょう。



★お知らせ★

今年度も災害用備蓄食を給食にて提供します。
実施日：令和2年9月9日（水）
詳しくは、来月号に掲載します。



★カセットコンロでの調理方法

災害直後は、そのまま食べられる食材の方が安全面・衛生面において良いですが、長期化してきたら、温かいものが食べたくになります。電気やガスなどライフラインが途絶えてしまっても、カセットコンロとお鍋があれば簡単な料理ができます。是非、備蓄品の中に入れてください。

カセットコンロとお鍋で炊くご飯	
材料（約2人分） 米・・・・・・・・・・・・・1カップ 水・・・・・・・・・・・・・1.2カップ 水（調理用）・・・・・・・・鍋の1/3量程 《器具》 カセットコンロ、ボンベ、鍋（フタ付き）、皿（なべの底より一回り小さいサイズ）、ビニール袋	作り方 ①ビニール袋に、米と水を入れ、できるだけ空気を抜いて入り口付近を縛り、20～30分浸水させる。 ②カセットコンロに鍋を置き、鍋の底にお皿を入れる。調理用の水を鍋の1/3位まで入れる。 ③②の中に①を入れ、蓋をして強火にかける。 ④沸騰してきたら、火を中火にし15分ほど茹でる。 ⑤時間が経ったら、火を止めそのまま15分ほど蒸らす。
<p>袋の口は、お米を入れたギリギリのところではなく、入口付近で結ぶ。</p> <p>15分ほど置く</p> <p>ポリエチレンでできている半透明の袋（耐熱130℃）</p>	
ワンポイントアドバイス <ul style="list-style-type: none"> ・米は、普通精米でもしっかり水に浸してから炊けば、滑りや粉っぽさなどは気になりません。（無洗米でしたら、気にせず調理できます。） ・米と水の分量は、米を計ったカップ（紙コップでもゆのみでも何でも構いません）1に対し、水を同じ容器で約1.2倍を計るとご飯が炊けます。はかりや計量カップなどで『g』や『ml』などの量を気にしなくても大丈夫です。 ・おかゆなど柔らかいご飯を調理したい場合は、水の割合を増やしてください。 ・白いご飯だけではなく、しょうゆやカレー粉を足すと味に変化を付けられます。（フリーズドライの卵スープと一緒に入れ、水の量を増やすと、卵がゆも作れます。） ・一つの袋にたくさんのお米を入れるより、1カップずつで作った方が上手にできます。（鍋肌にビニール袋が触れないような量がいいです。） 	
栄養価（1人分） エネルギー 267kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 0.7g、塩分 0g	